Φύλλο Εργασίας

Μαθαίνω για την Εξάρτηση



Εξάρτηση είναι μια **βλαβερή** για τον οργανισμό **συνήθεια**. Είναι κάτι που δεν μπορούμε να σταματήσουμε να το χρησιμοποιούμε και δυσκολευόμαστε να ζήσουμε τη ζωή μας χωρίς αυτό.

Παραδείγματα εξαρτήσεων

- ✔ κάπνισμα
- ✔ αλκοόλ
- ✔ ναρκωτικά
- ✔ οθόνες (κινητό, παιχνίδια)

1 Παρατήρησε την εικόνα και γράψε τις λεζάντες.



2 Συμπλήρωσε τις προτάσεις.

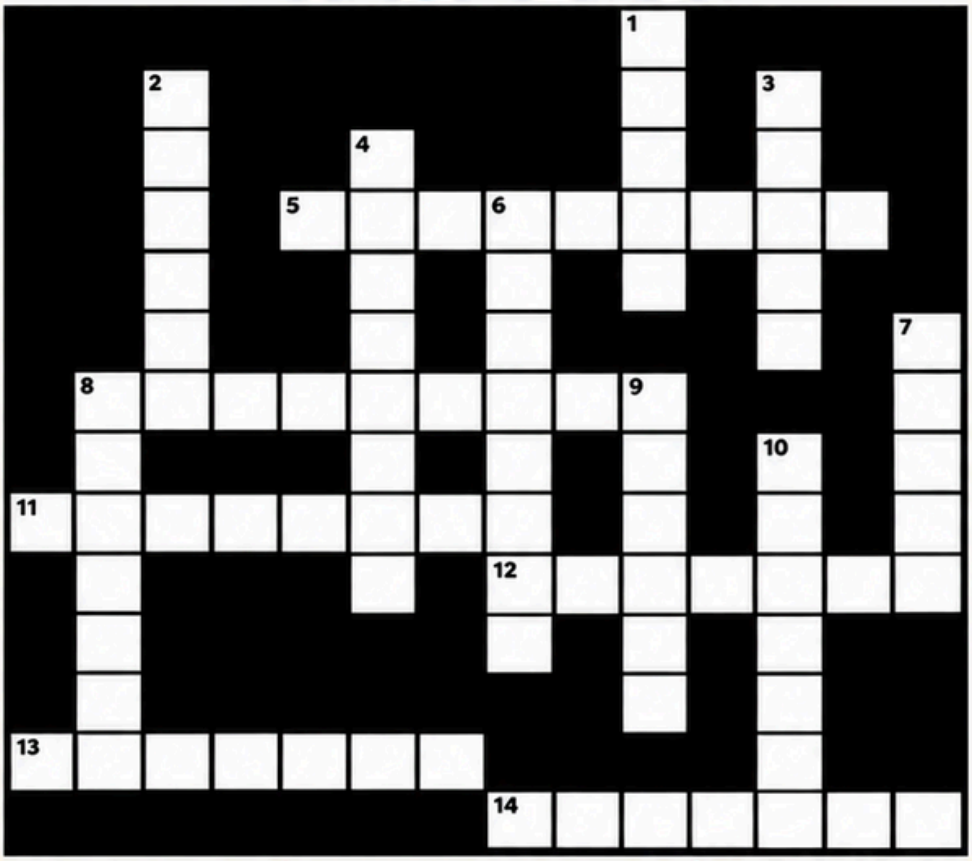
- Οι πρωταγωνιστές των ιστοριών αυτών δεν είναι στην πραγματικότητα ..... .
- Έχουν υποταχθεί, εθιστεί, σε βλαβερές ..... που έχουν επιπτώσεις στη σωματική και ..... τους υγεία.

3 Σημείωσε ✔ Σωστό ή ✘ Λάθος.

- ☐ Η εξάρτηση είναι μια υγιής συνήθεια.
- ☐ Μπορεί να επηρεάσει το σώμα μας.
- ☐ Μπορεί να επηρεάσει την ψυχική μας υγεία.
- ☐ Επηρεάζει μόνο εμάς και όχι τους γύρω μας.
- ☐ Είναι εύκολο να σταματήσει κάποιος μια εξάρτηση.

Σταυρόλεξο







ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

5. Τα αποτελέσματα που μπορεί να έχουν οι πράξεις μας.

8. Η δυνατότητα να αποφασίζουμε χωρίς εξαναγκασμό.

11. Εθιστική ουσία που περιέχεται στα προϊόντα καπνού.

12. Η βοήθεια που προσφέρουμε σε κάποιον που δυσκολεύεται.

13. Περιέχει καπνό και η χρήση του βλάπτει την υγεία.

14. Οι ενέργειες που κάνουμε για να αποφύγουμε έναν κίνδυνο πριν εμφανιστεί.

ΚΑΘΕΤΑ

1. Η ομάδα φίλων με την οποία περνάμε χρόνο.

2. Ουσία που υπάρχει στην μπίρα, στο κρασί και σε άλλα ποτά.

3. Η καλή κατάσταση του σώματος και του οργανισμού μας.

4. Κάτι που κάνουμε συχνά ή επαναλαμβάνουμε.

6. Όταν δυσκολευόμαστε να σταματήσουμε μια βλαβερή συνήθεια.

7. Όταν κάποιος προσπαθεί να μας αναγκάσει ή να μας πείσει να κάνουμε κάτι που δεν θέλουμε.

8. Κατάσταση στην οποία κάποιος νιώθει έντονη ανάγκη να συνεχίσει μια συμπεριφορά ή χρήση ουσίας.

9. Όταν λέμε «όχι» σε κάτι που δεν θέλουμε να κάνουμε.

10. Η απόφαση που παίρνουμε ανάμεσα σε διαφορετικές δυνατότητες.

ΛΕΞΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

- ✔ ΕΞΑΡΤΗΣΗ
- ✔ ΤΣΙΓΑΡΟ
- ✔ ΑΛΚΟΟΛ
- ✔ ΝΙΚΟΤΙΝΗ
- ✔ ΕΘΙΣΜΟΣ
- ✔ ΣΥΝΗΘΕΙΑ
- ✔ ΥΓΕΙΑ
- ✔ ΠΑΡΕΑ
- ✔ ΠΙΕΣΗ
- ✔ ΑΡΝΗΣΗ
- ✔ ΕΠΙΛΟΓΗ
- ✔ ΣΤΗΡΙΞΗ
- ✔ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ
- ✔ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
- ✔ ΠΡΟΛΗΨΗ